SWISS SNOWSPORTS

No 21
09.2013

ACADEMY





Table des matières Page

Enseignement aux enfants Volume 8 de la série de manuels SSSA
Loi sur les activités à risque

Avant-propos

Riet R. Campell, directeur SSSA

Nous sommes heureux de conclure le projet des manuels 2010 par le volume 8 consacré à l'enseignement aux enfants.

Sur 2 millions de cours d'une demi-journée dispensés, les ¾ sont des cours qui s'adressent aux enfants. Chaque année, Swiss Snowsports forme environ 600 nouveaux moniteurs pour enfants. Grâce à ce manuel, nous prouvons une fois de plus que nous sommes à la pointe de la pédagogie dans ce domaine et désireux d'offrir à nos jeunes hôtes le meilleur enseignement qui soit.

Je remercie chaleureusement les auteurs du manuel et de ce numéro d'Academy pour leur travail. J'espère aussi que les nouveaux outils seront bien accueillis par les professeurs de sports de neige à tous les niveaux.

La nouvelle loi sur les activités à risque et l'ordonnance correspondante vont entrer en vigueur le 1er janvier 2014. Les cantons planchent sur leur mise en œuvre. Outre les informations fournies ici, nous vous renvoyons au site Web de Swiss Snowsports.

Introduction

Andri Poo, responsable de la formation SSSA

Les enfants sont l'avenir des sports de neige et revêtent une grande importance pour les écoles de sports de neige. Bien que ce soit le dernier des manuels 2010 à être publié, le nouvel ouvrage occupe une place essentielle dans la formation. Il sert de base pour enseigner correctement les sports de neige aux enfants.

Les responsables du projet tenaient à englober toutes les disciplines et institutions dans l'élaboration du manuel. Ce numéro d'Academy explique comment ils y sont parvenus et ce que vous trouverez dans le nouveau manuel.

Je félicite l'équipe d'auteurs pour cette collaboration fructueuse entre trois institutions et quatre disciplines. Le manuel «Volume 8, Enseignement aux enfants» va nous valoir de nombreux rires d'enfants!

Avant-propos du chef de projet

Michel Bonny, chef de projet SSSA

C'est en juillet 2012 que le comité de SSSA nous a confié la réalisation du projet **«Volume 8, Enseignement aux enfants»** avec, en ligne de mire, la présentation du nouveau manuel lors du Forum 2013.

Les conditions étaient les suivantes:
- Format: A6, comme les vol. 2–5
- Volume: 200 pages environ
- Élaboration des contenus en collaboration avec J+S et Swiss-Ski
- Concentration sur les phases de développement des enfants de 3 à 12 ans
- Plateforme pour toutes les institutions et disciplines afin de décrire leurs approches respectives (écoles de sports de neige, camps, clubs, etc.)
- Harmonisation avec le manuel clé J+S et les manuels de la série «Enseignement des sports de neige en Suisse 2010»
- Reprise du personnage de Snowli comme fil rouge tout au long de l'ouvrage
- Utilisation de Snowli et de ses compagnons pour les explications techniques
- Mise en relation interdisciplinaire des formes et exercices avec le thème de l'apprentissage moteur

Les équipes étaient formées de représentants de toutes les institutions et avaient pour tâche de définir la structure et les contenus pédagogiques. Leur but était d'offrir une synthèse des connaissances nouvelles et passées en matière de physiologie et de psychologie de l'enfant et de décrire les divers aspects de l'enseignement aux enfants dans un style accessible aux enseignants.

L'illustration ci-contre montre la structure en chapitres adoptée pour cela.

Cette structure permet d'aborder des thèmes interdisciplinaires dans les chapitres préliminaires. Les questions propres à chaque discipline sont traitées dans le chapitre «Utilisation du plan d'enseignement» et les descriptions des formes et exercices correspondants.

Remerciements

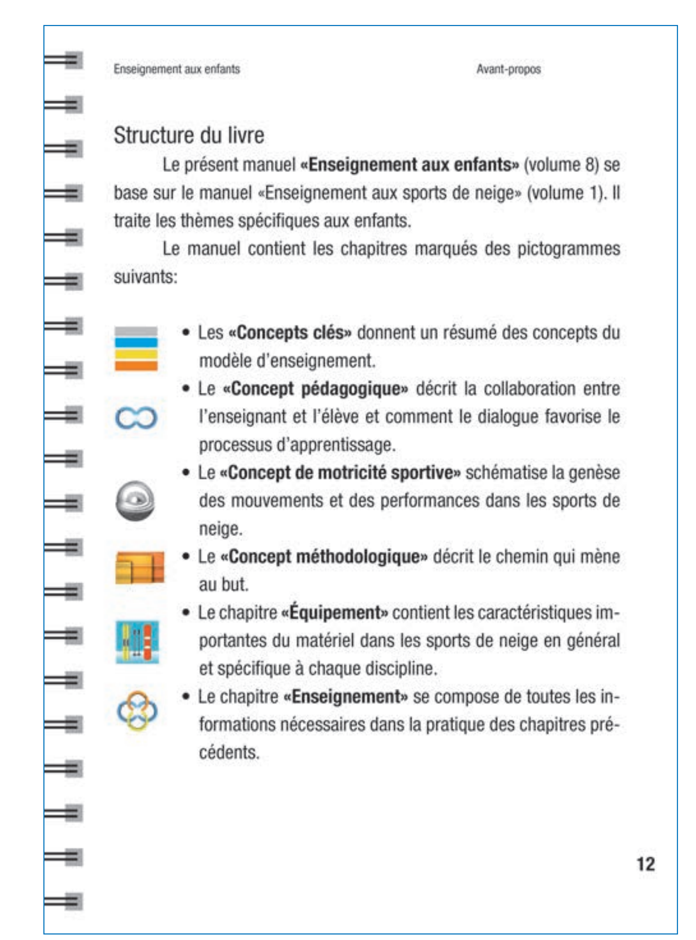
La collaboration entre trois institutions dotées de structures de formation spécifiques a constitué un véritable défi lors de la rédaction du manuel, mais ce projet ambitieux a pu être mené à bien grâce à un travail d'équipe constructif et ciblé.

Je tiens à remercier chaleureusement pour leur excellent travail mon équipe, le groupe de pilotage et toutes les autres personnes ayant participé à l'élaboration de ce manuel!

Références de l'ouvrage

Le manuel «Volume 8, Enseignement aux enfants» est comparable aux vol. 2–5 par son format, sa reliure et le volume de son contenu. Il comprend 228 pages et est disponible en allemand, français et italien.

Le livre sera en vente à partir d'octobre 2013 au prix de CHF 39.–. Il peut être commandé auprès de Swiss Snowsports.



Enseignement aux enfants — Avant-propos

Structure du livre

Le présent manuel **«Enseignement aux enfants»** (volume 8) se base sur le manuel «Enseignement aux sports de neige» (volume 1). Il traite les thèmes spécifiques aux enfants.

Le manuel contient les chapitres marqués des pictogrammes suivants:

- Les **«Concepts clés»** donnent un résumé des concepts du modèle d'enseignement.
- Le **«Concept pédagogique»** décrit la collaboration entre l'enseignant et l'élève et comment le dialogue favorise le processus d'apprentissage.
- Le **«Concept de motricité sportive»** schématise la genèse des mouvements et des performances dans les sports de neige.
- Le **«Concept méthodologique»** décrit le chemin qui mène au but.
- Le chapitre **«Équipement»** contient les caractéristiques importantes du matériel dans les sports de neige en général et spécifique à chaque discipline.
- Le chapitre **«Enseignement»** se compose de toutes les informations nécessaires dans la pratique des chapitres précédents.

12

Utilisation du chapitre «Enseignement»

Les métaphores et les exemples d'exercices peuvent être utilisés pour tous les engins. Il est important d'adapter les exercices à l'âge et aux intérêts des enfants. Lors de l'utilisation de ce manuel, il faut considérer les aspects suivants :

- Les **«Caractéristiques de mouvements»** décrivent la forme.
- Les **«Exemples d'exercices»** ainsi que **«D'autres tâches motrices»** donnent des idées pour faciliter ou augmenter la difficulté d'une forme selon le niveau d'apprentissage.
- D'autres informations quant à l'apprentissage des formes sont décrites au chapitre **«Complément»**.

Explication des termes

Enfant

- Un enfant est un être humain qui se trouve au stade de développement de «l'enfance».

Élève

- Un enfant ou un adolescent dans la phase d'apprentissage.

Enseignant

- Terme générique pour professeurs, entraîneurs ou moniteurs qualifiés.

Pour faciliter la lecture, la forme masculine est généralement utilisée dans la série de manuels «Sports de neige en Suisse». À noter cependant que les descriptions concernées s'appliquent aussi au sexe féminin.

Symboles

Mouvements clés	Rotation	
	Flexion/extension	
	Bascule/angulation	
Stades de développement	2–3 ans	
	3–7 ans	
	7–9 ans	
	9–12 ans	
	12–19 ans	
Terrains	Kidspark/Snowgarden	
	Pistes bleues	
	Pistes rouges	
	Pistes noires	
	Itinéraires hors-piste	
	Snowpark	

Utilisation du chapitre «Enseignement»

Le manuel d'enseignement aux enfants comprend de nombreuses informations approfondies et des suggestions concrètes s'y rapportant. Les exercices peuvent être adaptés à toutes les phases de développement en tenant compte de leurs caractéristiques respectives. Vous trouverez par ailleurs une foule de conseils pratiques, de formes et d'idées pour les disciplines Ski, Snowboard, Ski de fond et Télémark.



Plans d'enseignement Ski, Snowboard, Ski de fond et Télémark

Chaque plan débute par des formes d'initiation sur terrain plat avant de passer aux descentes (Ski, SB, TM) ou aux montées et descentes (SF). Les figures représentées dans ces plans servent avant tout de guide pour l'enseignement.

L'ordre des formes varie selon les capacités et les préférences de l'enfant.

Cet ordre dépend également du terrain, de l'infrastructure et du matériel didactique disponibles, comme le montre le manuel avec un choix de différentes pistes.

Les métaphores utilisées doivent être adaptées aux élèves. La consultation des autres engins apporte de nouvelles métaphores et idées afin d'élargir la palette de formes. La double page suivante montre les plans d'enseignement pour tous les engins.

Plan d'apprentissage du Ski

SNOWLI
swiss snow kids village

Plan d'apprentissage du snowboard

Plan d'apprentissage du ski de fond

START
ZIEL

Plan d'apprentissage du Télémark

START
1
13

Apprentissage moteur – enseignement aux enfants

L'apprentissage, un processus individuel complexe

L'apprentissage n'est possible qu'avec l'aide de la mémoire, ce qui s'applique aussi à l'apprentissage moteur. L'apprentissage ne se comprend ici que de manière active et individuelle. Les parents, enseignants, entraîneurs ou coachs n'ont pas une emprise directe sur l'apprentissage des enfants. La personne qui enseigne peut mettre en place un environnement favorable, déterminer des exercices moteurs motivants, créer des ponts émotionnels, servir d'exemple, encourager, etc. L'objectif reste toujours de stimuler l'activité de l'enfant. Le but de toutes les mesures didactiques est de motiver l'enfant à apprendre par lui-même.

Apprendre, c'est faire des liens

L'apprentissage se fait par l'établissement de liens et de mises en réseau avec des éléments déjà connus.
Les processus d'apprentissage qui encouragent la mise en réseau et mettent à profit les connexions cérébrales sont plus efficaces que les actions isolées. Les enfants acquièrent beaucoup en établissant des liens avec le connu ou en procédant par imitation.

Conseils méthodologiques pour l'apprentissage par mise en réseau:

- Choisir un langage adapté aux enfants, en utilisant p. ex. des symbolismes, des histoires en mouvement ou des images.
- Utiliser l'apparentement entre les mouvements pour l'apprentissage de nouveaux mouvements ou nouvelles disciplines de sport de neige.
- Fournir du temps et de l'espace aux élèves pour qu'ils puissent créer et compléter en établissant leurs propres liens.

Diversifier au travers de l'entraînement de la bilatéralité

Il est important de travailler et d'entraîner aussi bien le côté gauche que le droit chez les enfants et les adolescents. Cela encourage l'apprentissage conscient d'une séquence de mouvements et facilite les progrès dans le processus d'apprentissage.

Conseils méthodologiques pour l'entraînement gauche/droite:

- Permettre autant que possible l'exécution des exercices des deux côtés.
- Exercer les virages des deux côtés sur tous les engins.
- Exécuter les figures comme grabs, bones, tweaks avec les deux mains ou sur les deux côtés.
- Lors des exercices, commencer parfois par le côté le plus difficile puis passer au côté le plus facile.
- Chez les enfants plus jeunes, différencier les poignets ou les chevilles au moyen de rubans de couleur. À l'aide de ces couleurs, motiver les enfants à réaliser les exercices des deux côtés et leur permettre de reconnaître et de différencier la gauche de la droite.


Photo: Martina Zumstein

Workshops

Exemple pratique – enseignement aux enfants

En lien avec le lancement du manuel d'enseignement aux enfants, quelques thèmes seront abordés sous forme de workshops lors du Swiss Snowsports Forum.

Ces thèmes sont brièvement décrits ci-dessous et la structure de base des workshops est expliquée. Le contenu des thèmes abordés se trouve dans le manuel d'enseignement aux enfants. Avec le manuel en main, les thèmes des workshops pourront aussi être traités lors des cours de perfectionnement et des formations internes au sein des écoles de sports de neige.

L'objectif des workshops est de sensibiliser les professeurs de sports de neige aux caractéristiques de l'enseignement aux enfants.

Cela inclut:

– la différenciation méthodologique des options d'enseignement et d'organisation
– le respect des caractéristiques propres à chaque degré de développement
– la compréhension des liens et la mise en réseau des aspects méthodologiques, pédagogiques et techniques

Workshop bpa/Suva

Guide snowpark

Le bureau de prévention des accidents (bpa) a élaboré en 2012 un guide destiné à orienter les exploitants de parks dans la construction d'un snowpark. L'objectif de ce guide est d'apporter une aide à ces exploitants, de répondre aux attentes des utilisateurs et de réduire, pour autant que cela demeure raisonnablement exigible pour les exploitants, les risques d'accident dans les snowparks.

SNOWPARK

DE	FR	IT	EN
Denke daran, dass sich die Bedingungen laufend verändern und die FIS-Regeln und SKUS-Richtlinien auch hier gelten.	N'oublie pas que les conditions changent en permanence, et que les règles de la FIS et les directives de la SKUS sont aussi valables ici.	Ricorda che le condizioni cambiano costantemente e che le regole FIS e le direttive SKUS valgono anche negli snowpark.	Keep in mind that the conditions are constantly changing, and that the FIS rules and SKUS guidelines also apply here.
erst schauen dann springen	**regarde avant de sauter**	**controlla prima di saltare**	**look before you leap**
plane deinen Lauf	**planifie ton passage**	**pianifica la discesa**	**make a plan**
geh es langsam an	**vas-y gentiment**	**progredisci un passo per volta**	**easy style it**
Respekt verdient Respekt	**le respect invite au respect**	**rispetto chiede rispetto**	**respect gets respect**
small Diese Elemente weisen eine geringe Absturzhöhe auf und sind fahrbar (auch für Snowpark-Einsteiger).	small La hauteur de chute de ces éléments est peu importante et ils peuvent être parcourus en glissant (aussi par les novices dans les snowparks).	small Questi elementi hanno un'esigua altezza di caduta e sono utilizzabili (anche dagli inizianti snowpark).	small These elements have a low fall height and are rideable (even for snowpark beginners).

small

Start small and work your way up.

Le guide fournit des instructions concrètes permettant de construire ou de faire construire un snowpark, en donnant des informations circonstanciées sur les exigences minimales en matière de sécurité. Dans ce contexte, il faut souligner que les mesures à prendre par les exploitants sont soumises au principe selon lequel les mesures doivent être raisonnablement exigibles. Exemples concrets à l'appui, le guide explique comment planifier, construire et entretenir un snowpark, pour qu'il soit à la fois attrayant et sûr pour les usagers.

En 2012, la SKUS a édicté diverses règles propres aux snowparks, qui s'appliquent aux exploitants ainsi qu'aux usagers de ces installations. Remontées Mécaniques Suisses a également repris ces règles dans ses propres directives.

Une attention particulière est accordée aux débutants, pour qui des éléments de base («small») sur lesquels ils peuvent uniquement glisser sans sauter et présentant une hauteur de chute minimale peuvent être installés dans les snowparks. Des panneaux uniformes assurent de leur côté un marquage homogène dans toute la Suisse.

«Small-Line»?



La classification «small», «medium» ou «large» s'effectue en premier lieu sur la base des exigences requises par chaque élément. Les éléments d'une line auront tous le même degré de difficulté. Il faut cependant indiquer qu'il n'existe pas de critères de distinction clairs pour séparer les obstacles de type M ou L. Seuls les éléments «small» doivent, selon la SKUS et Remontées Mécaniques Suisses, être clairement indiqués et séparés des autres obstacles. La classification «small», «medium» et «large» définit généralement une line, lorsque cela est possible: les éléments sont en règle générale disposés en ligne et peuvent ainsi être franchis les uns après les autres. La classification peut cependant aussi correspondre à un élément isolé ou à un snowpark dans son ensemble, si tous ses éléments présentent le même degré de difficulté.
La catégorie «small» s'adresse avant tout aux utilisateurs qui souhaitent faire leurs premiers pas dans la discipline. Pour garantir un maximum de sécurité lors des premiers runs, il est important de maintenir un contact permanent de l'engin de glisse avec le sol. Tous les éléments doivent aussi pouvoir être franchis sans décoller.

Utilités dans le domaine de la formation et du perfectionnement

En considérant les éléments d'une «small-line», les professeurs de sports de neige doivent en connaître les avantages et les utilisations possibles dans la pratique, en accord avec les différents niveaux d'apprentissage. Les professeurs doivent en outre être informés sur le concept de snowpark en Suisse et sur les éléments de base existants, mis en œuvre dans une «small-line».

Workshop jardin des neiges

Le jardin des neiges est un endroit qui permet aux enfants de découvrir et de s'initier aux sports de neige dans un environnement sûr et en accord avec leur âge. Les conditions requises pour la mise en place d'un jardin des neiges et pour l'enseignement au sein de celui-ci peuvent fortement varier. On peut au départ différencier un jardin des neiges doté d'infrastructures fixes (installations de transport, carrousel, matériel didactique, WC, etc.) d'un autre sans infrastructure (situation présente, facteurs situationnels). La configuration du jardin des neiges, la planification de l'enseignement et le choix de la forme d'organisation sont de plus influencés par les facteurs normatifs et de personnel. En observant ces différents points et en appliquant les principes méthodologiques en accord avec la situation («du facile au difficile» p. ex.), les enfants peuvent faire connaissance avec les sports de neige dans un climat plaisant et sûr.

La plupart des enfants qui fréquentent le jardin des neiges ont entre 3 et 6 ans. Il est essentiel dans la pratique de connaître les caractéristiques de leurs degrés de développement (Volume 8, Enseignement aux enfants, p. 28 ss) et d'aménager le jardin des neiges en conséquence. Le jardin des neiges doit être délimité de façon bien visible et les différents points importants (départ, arrivée, point de rencontre, parcours, etc.) doivent être signalés de façon claire.

Les degrés de développement sont aussi déterminants au moment du choix de la forme d'organisation (Volume 8, Enseignement aux enfants, p.112 ss). Si l'enseignant opte p. ex. pour un système de rotation, il doit accompagner les enfants entre 2 et 6 ans d'un poste à l'autre, car ces élèves ont besoin de l'appui d'une personne de référence.

Le terrain et la situation présente (p. ex. la météo, la neige, etc.) déterminent avec quelle forme l'on va commencer. Si l'on dispose d'un terrain plat et d'une pente faible avec zone de dégagement, il est possible de commencer avec «marcher, changer de direction» et «glisser dans la ligne de pente». Si l'on ne dispose par contre que d'un terrain incliné sans zone de dégagement, il faut tout d'abord enseigner le freinage. Les leçons parents-enfants (Volume 8, Enseignement aux enfants, p.135) peuvent aussi représenter une solution, qui permet d'enseigner à des enfants plus jeunes.

Le terrain doit faire l'objet d'une reconnaissance et être testé avant d'effectuer la planification. Le dessin d'un plan avec les différents parcours peut ensuite s'avérer une aide efficace.

Du matériel didactique comme des piquets ou des champignons, mais aussi des pommes de pin, des branches d'arbre, etc., peut être utilisé dans la mise en place des parcours (voir volume 8, Enseignement aux enfants, p.122 à 134). La sécurité doit être assurée et le matériel didactique utilisé doit correspondre à l'âge et à la taille des enfants.

Les **tapis** représentent une aide didactique importante dans le jardin des neiges. Ils facilitent la montée, ainsi que le départ et l'arrivée sur les installations de remontée. Il existe aussi d'autres types de matériel didactique qui facilitent l'apprentissage des différentes formes.

Pour **aider à tourner**, la main du professeur, des anneaux, des piquets, etc., peuvent être utilisés.

Chasse-neige: Le Try-ski représente une aide efficace pour les enfants de 2 à 6 ans, car le chasse-neige est particulièrement exigeant pour eux au niveau de la coordination.



Photo: Stephan Müller



Photo: Fränzi Berther

Workshop matériel didactique

Matériel didactique sur piste ouverte

Un enseignement varié et de qualité se base sur les compétences des hôtes (degré de développement, groupe d'apprentissage, niveau d'apprentissage). Le choix ciblé du matériel didactique comme des pièces de tissu, cordes, cerceaux, etc. garantit un enseignement riche, qui motive les hôtes à apprendre et leur permet d'améliorer leur technique.

Le matériel didactique renforce le travail méthodologique; il permet d'établir de nombreuses analogies et de faire le lien entre le connu et l'inconnu.

Les informations fournies dans la prochaine section se limitent à du matériel didactique peu encombrant, qui peut aussi être utilisé à l'écart d'un terrain d'exercice, lors d'une excursion d'une journée. Il peut s'agir d'une pièce de tissu, que les enfants attachent autour de la jambe le matin et qui sera ensuite utilisée en cours de journée.

La sécurité du groupe est ici prioritaire, étant donné que l'on évolue en terrain ouvert. Les exercices doivent être adaptés à la configuration du terrain et à la fréquentation des pistes. Les règles FIS doivent être respectées.

Il est important que le professeur de sports de neige définisse clairement ses objectifs, afin de choisir le matériel didactique adéquat. Cela signifie que le matériel choisi ne doit pas uniquement servir à l'animation, mais qu'il doit permettre d'améliorer la position de base et les mouvements clés et/ou la coordination (voir le tableau avec les exemples pratiques). Les degrés de développement (Volume 8, Enseignement aux enfants, p. 31 ss) doivent en outre être pris en compte, pour pouvoir évoluer dans la zone d'apprentissage individuelle (Volume 1, Enseignement des sports de neige, p. 23).

L'utilisation de matériel didactique permet aussi de varier les formes d'organisation. (Volume 8, Enseignement aux enfants, p.112 ss).

Exemples pratiques:

Les siamois: effectuer des virages à deux, reliés par une corde de 30 cm. (exercice en tandem, Volume 8, Enseignement aux enfants, p.115)

Ramasser des sacs de pique-nique: la pièce de tissu est remplie de neige et nouée pour former un «sac de pique-nique». Chaque enfant en reçoit un. Les enfants jettent leur sac le plus loin possible et vont le ramasser en effectuant des virages. (skier en essaim, Volume 8, Enseignement aux enfants, p.116)

	Exercice	Forme ski	Forme SB	Objectif
Pièce de tissu	Tenir le tissu comme un guidon de moto devant le corps	Chasse-neige tournant	Basic Turn	Mouvements clés (rotation, bascule/angulation) Position de base (inclinée vers l'avant)
	Suspendre le linge; soulever le tissu depuis le sol du côté amont, puis le suspendre en hauteur du côté intérieur du virage	Virage parallèle	Basic Turn Virage par extension	Mouvements clés (flexion/extension, bascule/angulation, rotation)
	Torero Variante 1: tirer le tissu vers la droite pour les virages à droite Variante 2: tirer le tissu vers la gauche pour les virages à gauche Snowboard: tenir le tissu au centre du virage	Virage parallèle	Basic Turn Virage par rotation	Variante 1: mouvement clé (bascule) Variante 2: mouvement clé (angulation) Snowboard: mouvements clés (rotation)
Sifflet	Au coup de sifflet, effectuer un virage à partir de la traversée ou de la ligne de pente	Chasse-neige tournant	Basic Turn	Coordination (réaction)
	Stop & Go Au coup de sifflet, s'arrêter à partir de la traversée ou de la ligne de pente	Freiner skis parallèles	Arrêt	Mouvements clés (rotation, bascule/angulation) Coordination (réaction)
	Rythmer les virages avec le sifflet	Virage court	Virage court	Mouvements clés (flexion/extension, bascule/angulation, rotation) Coordination (rythme, réaction, différenciation)
Corde (env. 60 cm; nouée)	Pointer le phare dans la direction de la marche	Chasse-neige tournant	Basic Turn	Mouvement clé (rotation))
	La course en taxi Le chauffeur de taxi invite un enfant. Skier à deux en tenant la corde. L'enfant se trouvant à l'intérieur du virage tire celui qui se trouve à l'extérieur.	Virage parallèle		Mouvements clés (bascule/angulation, rotation) Coordination (différenciation, orientation, réaction)
	Caméraman Regarder à travers un anneau de corde et filmer un objet en aval durant la descente.	Virage court		Mouvements clés (flexion/extension, bascule/angulation, rotation) Coordination (orientation)

Workshop parcours

Parcours

Un parcours est un itinéraire défini qui mène de A à B et parsemé ou non d'obstacles. Il a l'avantage de proposer à l'élève un enseignement attrayant de type «learning by doing» (apprendre en exécutant).

Si l'aménagement du parcours permet une utilisation intuitive, il n'est pas nécessaire de fournir des explications supplémentaires. Les élèves peuvent réaliser les rotations de manière autonome.

On fait la différence entre les parcours mobiles et les parcours fixes (aménagés à l'aide d'éléments en neige).
→ Volume 8, Enseignement aux enfants, p. 122 à 134
→ Idées pour l'enseignement du ski aux enfants, p. 111 à 132

Conseils importants pour les parcours mobiles:

L'objectif est d'aménager un parcours nécessitant le moins de matériel possible, qui permet un maximum de rotations et qui va du facile au difficile. Un parcours peut contenir différentes formes et être utilisé par des groupes de niveaux variés. Pour permettre des rotations de manière autonome, il faut signaler de façon différenciée le départ du parcours, son arrivée, l'endroit réservé à la montée et un point de rencontre situé à l'écart de la zone d'exercice.

La signalisation peut se faire à l'aide de couleurs ou de thèmes:
- Parcours bleu (chapeaux et smarties bleus)
- Parcours des pirates (drapeau de pirates)
- Départ Snowli (animaux en peluche au départ, à l'arrivée et au point de rencontre)

La sécurité est prioritaire sur un parcours; les règles FIS et de la SKUS doivent y être respectées. Si l'on utilise du matériel pour l'aménagement, il faut choisir des éléments ne présentant pas de risques de blessures: des éléments fixes en bois, en métal ou en plastique dur sont à éviter. Les cordes doivent être utilisées sur la neige uniquement et ne doivent pas être fixées. Comme préparation à l'enseignement sur parcours, nous recommandons de demander une autorisation auprès des remontées mécaniques et des écoles de sports de neige, et de se renseigner sur les endroits possibles pour l'installation. Avant de commencer l'enseignement, tous les parcours doivent être testés par le professeur avec l'engin de glisse prévu.

Matériel

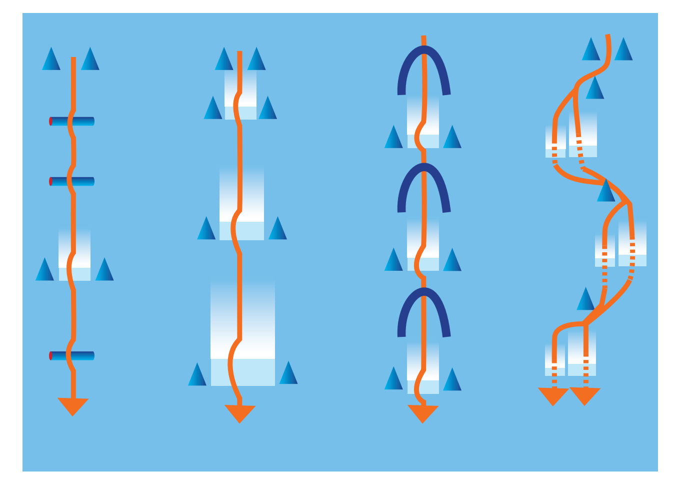
Pas adaptés en cas de vent:
petits chapeaux, tapis non fixés, animaux en peluche, fanions, etc.

Pas adaptés en cas de chutes de neige:
smarties, cordes, animaux en peluche, etc.

Solutions en cas de vent ou de chutes de neige:

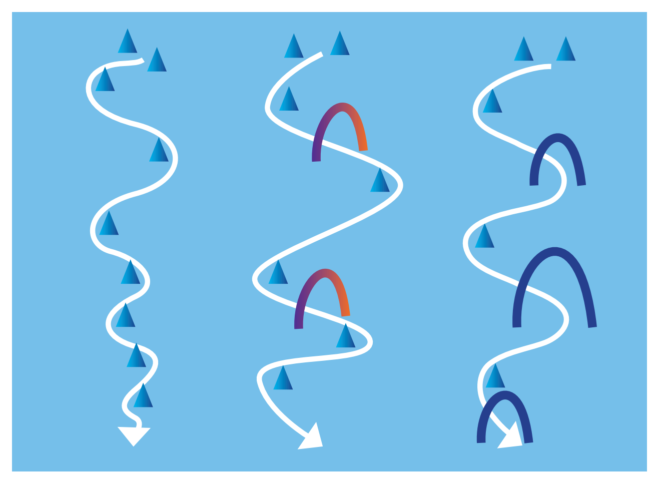
→ Piquets courts
→ Mini piquets articulés
→ Piquets articulés
→ Grands chapeaux
→ Tunnel de piquets

Exemples de parcours fixes:



Formes de saut (Volume 8, Enseignement aux enfants, p. 130)

Exemples de parcours mobiles:



Formes de virage, (Volume 8, Enseignement aux enfants, p. 127)

Workshop Jeux

Les enfants adorent jouer. En proposant des jeux adéquats, le processus d'apprentissage est facilité à tous les niveaux d'apprentissage. Aussitôt qu'une nouvelle forme est apprise, la représentation mentale du mouvement est renforcée à l'aide de répétitions.

Les jeux qui placent l'exercice au premier plan facilitent ce processus. Les enfants restent motivés et les répétitions ne seront jamais ennuyeuses.

Il existe des jeux adaptés à tous les groupes d'apprentissage et classes d'âge.

Organisation:

Adaptée au groupe d'apprentissage, à la classe d'âge et au terrain. Les jeux peuvent aussi être réalisés par classe avec les enfants plus jeunes. Chaque enfant lance une fois le dé et tous les élèves exécutent ensuite le même exercice.

Terrains pour novices et park:

Travail par station. Lancer le dé/jouer dans un espace défini, en bas ou en haut du terrain. Accompagner les petits enfants lors de chaque passage. Définir clairement quel est le prochain enfant qui peut s'élancer. Marquer un endroit qui, lorsqu'il est dépassé par un élève, permet au suivant de démarrer.

Piste:

Lancer le dé/jouer à chaque fois au sommet de la pente, puis réaliser l'exercice jusqu'au prochain point de rencontre fixé.

Propositions de jeux:

Feuille-caillou-ciseaux:
À deux, jouer à «feuille-caillou-ciseaux». Le gagnant détermine la façon dont la forme doit être exécutée.

Fléchettes:
Lancer des boules de neige sur une cible comportant différents numéros. La cible peut être fabriquée en bois ou être simplement dessinée dans la neige. Réaliser une forme définie ou un exercice autant de fois qu'indiqué par le numéro.

Bingo:
Les élèves lancent le dé. Ils réalisent l'exercice et cochent ensuite le numéro lancé. Si un numéro lancé n'est plus disponible, l'élève réalise l'exercice sans cocher de numéro. Le vainqueur est celui qui a coché toutes les cases en premier.

Variations de jeu:
- Une fois que le champ jaune ou bleu est complété par un élève, de nouveaux exercices/formes sont définis.
- Le lancement du dé peut se faire pour la classe ou individuellement. Si le dé est lancé pour la classe, le professeur dispose d'une meilleure vue d'ensemble.

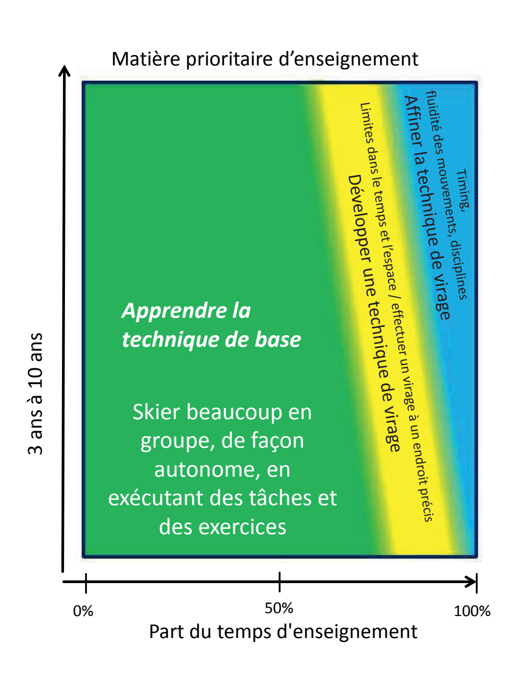
1	5	2	4
3	1	3	5
1	6	6	2
6	2	4	5

Exemples d'exercices avec les numéros:			
Terrains pour novices Basic Turn (snowboard)		**Piste Valse (snowboard, ski, télémark)**	
1	2 x descendre dans la ligne de pente	**1**	Tourner le plus rapidement possible
2	1 x déraper latéralement sur chaque carre	**2**	Tourner du côté le plus difficile
3	1 x réaliser un parcours «one-foot» au plat	**3**	Tourner le plus lentement possible
4	Effectuer un virage de chaque côté possible	**4**	Tourner en position la plus basse
5	Déraper dans la ligne de pente sur les 2 carres	**5**	Changer à chaque fois de côté lors des rotations
6	1 x choix libre	**6**	1 x choix libre

Workshop Swiss-Ski

Pratiquer le ski «technique» avec des moyens auxiliaires

Dans la pratique du ski technique avec des enfants, des moyens auxiliaires doivent être utilisés de manière ciblée. De par la diversité du terrain – bosses, dépressions, petits sauts, l'enfant apprend à se mouvoir avec le nouvel équipement et acquiert automatiquement la technique de base fondamentale. Si l'enfant est encouragé à effectuer des virages à un endroit particulier par le biais de marquages et de moyens auxiliaires, il développe une technique pour tourner. En outre, il faut choisir des distances spécifiques aux disciplines et à l'âge. Mode d'emploi en trois étapes.



Apprendre la technique de base
Les enfants acquièrent la technique de base en skiant de façon diversifiée.
Ces dernières années, des pistes de ski très bien préparées et des skis pour enfants très performants ont largement facilité la pratique du ski. Toutefois, pour un apprentissage optimal de la technique de base, il est indispensable de mettre en place des conditions externes diversifiées voire même contraignantes.
Pour les enfants, il est important d'être confrontés à de nombreuses situations différentes afin d'accumuler des expériences du mouvement les plus variées possibles.
C'est-à-dire: pratiquer abondamment le ski libre sur différentes pistes, sur des terrains variés, avec différents types de neige, sur des parcours, avec des bosses/sauts, etc.

Développer une technique de virage
Ensuite, un enfant doit apprendre à effectuer ses virages selon une trajectoire prédéfinie. Il s'agit d'effectuer les mouvements adaptés au bon moment.
C'est-à-dire: différents exercices avec des balises, des mini-kipps, des stabilisateurs, des cordes, des piquets, etc. qui obligent les enfants à recourir à différentes techniques de virage peuvent leur être proposés. En répétant ces exercices sur différents types de terrain, on augmente la variation.

Affiner la technique de virage
Pour que les enfants puissent expérimenter de manière plus ciblée et donc améliorer la fluidité de leurs mouvements, la dynamique et le sens du timing, la trajectoire imposée doit être adaptée à l'âge et aux disciplines.
Pour affiner la technique de virage, il est essentiel, dans les différentes disciplines, de veiller à proposer des traçages qui en terme de temps, tiennent compte de l'âge des enfants.
C'est-à-dire: pour pouvoir proposer un entraînement axé sur la technique dans les différentes disciplines, il est très important que les directives de temps de ces disciplines soient respectées. Les intervalles de temps entre les différentes portes servent donc de référence pour le traçage pour les différents groupes d'âge. (SL durée ± 0,8 Sek.; GS durée ±1,2 Sek.)

Pour le traçage à l'entraînement, Swiss-Ski recommande les distances entre les portes ci-après:

Slalom	U11 6 m ± 2 m;	U09 5 m ± 2 m
Slalom géant	U11 15 m ± 3 m;	U09 13 m ± 3 m

Avant-propos

La Loi fédérale sur les guides de montagne et les organisateurs d'autres activités à risque entrera en vigueur au 1er janvier 2014.

Le travail des professeurs de sports de neige sur les pistes – selon la définition des activités exercées à l'intérieur du domaine de responsabilité des exploitants de remontées mécaniques – n'est pas concerné par cette loi.

Il existe chez les professeurs de sports de neige une certaine insécurité en ce qui concerne le contenu exact de la loi, ses exigences et ses effets sur le travail pratique, la formation et le perfectionnement. Vous trouverez dans les pages qui suivent un résumé du contenu de la Loi fédérale sur les guides de montagne et les organisateurs d'autres activités à risque **(LRisque)** et sur son ordonnance **(ORisque)**, pour ce qui concerne les activités de sports de neige.

Introduction

La mise en application de la loi et, en particulier, la question de savoir comment les cantons établiront les procédures d'autorisation et s'ils élaboreront un inventaire cantonal des itinéraires en hors-pistes sont encore à clarifier. Les informations qui suivent se limitent pour cette raison à des extraits de la loi, de l'ordonnance et des modalités d'application de l'ordonnance. Ces documents sont accessibles au public et peuvent être téléchargés à partir du site Internet de l'OFSPO sous les liens suivants:

LRisque et ORisque:
http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/fr/home/themen/risikoaktivitaeten/gesetzliche_grundlagen.html

Modalités d'application de l'ordonnance
http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/fr/home/themen/risikoaktivitaeten/merkblaetter_links.html

Tous les textes en italique sont des extraits de la loi, de l'ordonnance ou des modalités d'application de l'ordonnance.

Swiss Snowsports s'engage activement dans la mise en application de la loi, en particulier pour ce qui a trait au perfectionnement. Les membres seront informés en continu au moyen de la revue spécialisée et d'autres publications.



Photo: Mario Curti

Champ d'application

LRisque:
Art. 1 *Champ d'application*
1 La présente loi s'applique aux activités à risque proposées à titre professionnel dans des sites montagneux ou rocheux et dans des zones de cours d'eau répondant aux caractéristiques suivantes:
a. ils présentent soit des risques de chute ou de glissade soit des risques importants de crues, de chutes de pierre, de chutes de glace ou d'avalanches;
b. la pratique de l'activité exige des connaissances ou des mesures de sécurité particulières.

2 Sont soumis à la présente loi:
b. l'activité de professeur de sport de neige exercée hors du domaine de responsabilité des exploitants de remontées mécaniques.

ORisque:
Art. 2 *Activités à risque proposées à titre professionnel*
Propose des activités à risque à titre professionnel toute personne qui, sur le territoire de la Confédération suisse, tire d'activités au sens de l'art. 3, al. 1, un revenu principal ou accessoire de plus de 2300 francs par an.

Pour ce qui concerne le revenu, les professeurs de sports de neige ne seront concernés que par les activités tombant sous la loi. Il s'agit dans ce cas uniquement des activités citées dans l'art. 3, par.1, lettres c à e, ORisque.

Autorisations

Le professeur de sports de neige au bénéfice d'une autorisation est en droit de proposer les activités professionnelles suivantes, soumises à autorisation:

ORisque:
Art. 3
1 Une autorisation est requise pour proposer les activités suivantes:
- *c. randonnées à skis et à snowboard au-dessus de la limite forestière, de difficulté F ou supérieure conformément à l'annexe 2, ch. 3;*
- *d. randonnées à raquettes au-dessus de la limite forestière, de difficulté WT3 ou supérieure conformément à l'annexe 2, ch. 4;*
- *e. descentes hors-piste au-dessus de la limite forestière, de difficulté PD ou supérieure conformément à l'annexe 2, ch. 3.*

ORisque:
Art. 7 *Professeurs de sports de neige*
L'autorisation délivrée aux professeurs de sports de neige les habilite à accompagner des clients dans le cadre des activités visées à l'art. 3, al. 1, let. c à e, à condition:
- *a) que les activités présentent au plus les degrés de difficulté suivant:*
  - *1. Pour les randonnées à skis: PD au sens de l'annexe 2, ch. 3,*
  - *2. Pour les randonnées à raquettes: WT3 au sens de l'annexe 2, ch. 4,*
  - *3. Pour les descentes hors-piste: AD au sens de l'annexe 2, ch. 3,*
- *b) Qu'aucun glacier ne soit traversé.*
- *c) Que l'évaluation rationnelle globale effectuée au cas par cas par le professeur de sport de neige dans la région concernée, selon l'état actuel des connaissances, ne révèle, au plus, qu'un faible risque d'avalanche.*
- *d) Qu'en dehors des engines de sport de neige, des peaux, des couteaux à glace et des raquettes, il ne soit pas nécessaire d'utiliser des moyens techniques auxiliaires tels que piolets, crampons ou cordes.*

Les chiffres 3 et 4 de l'annexe 2 à l'ORisque se réfèrent aux degrés de difficulté stipulés par l'échelle du CAS de septembre 2012. Le lien suivant peut être consulté à cet effet:

http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/fr/home/themen/risikoaktivitaeten/merkblaetter_links.html

Critères principaux				
Degré	**Pente**	**Degré d'exposition**	**Forme du terrain** Montée et descente	**Passages étroits** à la descente
L	jusqu'à 30°	………………	………………	………………
WS (±)	dès 30°	risque de courtes glissades se terminant en pente douce	en général, larges pentes avec quelques brefs raidillons. Possibilité d'éviter les obstacles (conversions nécessaires)	courts et peu escarpés
ZS (±)	dès 35°	risque de glissades plus longues, possibilité de freiner (risque de blessures)	brefs raidillons sans possibilité d'évitement, les obstacles sur des pentes modérées exigent de bonnes réactions (assurer des conversions)	courts, mais raides
S	dès 40°	………………	………………	………………

Procédure d'autorisation

Données et documents nécessaires pour la procédure d'autorisation des professeurs de sports de neige. ORisque, Annexe 1:

Données et documents nécessaires pour la Procédure d'autorisation

1. Données et documents concernant les personnes physiques

1 La demande doit contenir les données suivantes:
a. nom, prénom(s);
b. date de naissance;
c. lieu d'origine; pour les étrangers: lieu de naissance;
d. adresse du domicile et adresse pour la notification.

2 Les documents suivants doivent être joints à la demande:
a. copie de l'attestation d'établissement;
b. si la personne est inscrite au registre du commerce: extrait récent du registre du commerce (moins de deux mois); pour les personnes ayant leur domicile à l'étranger: attestation de l'inscription au registre étranger équivalent;
c. pour les guides de montagne, les moniteurs d'escalade, les professeurs de sports de neige et les accompagnateurs de randonnée: copie du brevet ou d'une attestation de formation reconnue comme équivalente.

Pour les personnes juridiques et les entreprises individuelles, c'est l'annexe 1, ch. 2 de l'ORisque qui s'applique.

Définitions/concepts

Brevets délivrés selon l'ancien droit: Annexe 4, ORisque:

3. Professeurs de sports de neige

1. Brevet grison de professeur de ski, obtenu avant le 26 novembre 2000;
2. Brevet grison de professeur de snowboard, obtenu avant le 26 novembre 2000;
3. Brevet grison de professeur de ski de fond, obtenu avant le 26 novembre 2000;
4. Brevet bernois de professeur de ski, obtenu avant le 1er juillet 1999.

Descentes hors-piste:
Définition selon l'art. 3, al. 2, ORisque:
2 Sont considérées comme descentes hors-piste les descentes effectuées avec des engins de sport de neige sur des pentes accessibles grâce aux remontées mécaniques mais situées en dehors du domaine de responsabilité des exploitants de remontées mécaniques.

Domaine de responsabilité des exploitants de remontées mécaniques et de téléphériques:
Définition conformément aux directives de la SKUS.

http://www.bfu.ch/PDFLib/1119_42.pdf

Dispositions transitoires

ORisque:
Art. 19 *Dispositions transitoires*
1 Les autorisations cantonales délivrées aux guides de montagne et aux professeurs de sport de neige envertu du droit cantonal jusqu'ici en vigueur restent valables jusqu'à la date d'expiration prévue, mais pas plus de deux ans après l'entrée en vigueur de la présente loi.

2 Les personnes qui étaient déjà actives en qualité de guides de montagne ou de professeurs de sport de neige et ne disposaient pas d'autorisation cantonale lors de l'entrée en vigueur de la présente loi sont tenues de déposer, dans un délai de six mois à compter de l'entrée en vigueur, une demande d'autorisation dans leur canton de domicile.

Dispositions cantonales

Selon l'article 22 de l'ORisque, les cantons peuvent:
... recenser les randonnées et les descentes de leur région dans un inventaire spécifiant, pour chaque randonnée et chaque descente, la formation nécessaire.

À l'heure actuelle (bouclage de l'édition au 20 août 2013), aucune information définitive n'a été fournie par les cantons concernant des dispositions cantonales.

Conclusion

Andri Poo, responsable de la formation SSSA

Les deux thèmes abordés – l'enseignement aux enfants et la loi sur les activités à risque – concernent deux publics totalement différents pour les écoles de sports de neige.

Les enfants constituent une grande partie de notre clientèle. Notre but est de leur donner le goût des sports de neige et de leur fournir un enseignement le plus ludique possible dans le respect des règles de sécurité.

Les pratiquants de hors-piste sont des sportifs de bon niveau à la recherche de nouveaux défis. Nous nous efforçons de leur offrir des expériences inoubliables dans des conditions de sécurité optimales sans compromettre pour autant le facteur plaisir.

Plaisir ou sécurité? L'un n'exclut pas l'autre! Il convient d'évaluer soigneusement les risques et dangers afin de trouver le bon dosage. Cela exige des connaissances et une expérience que Swiss Snowsports cherche à transmettre et à développer à travers son offre de formation de base et continue, et aussi grâce à la série de manuels. Mais au final, chacun est responsable de la qualité de son enseignement et du respect des règles de sécurité.

J'espère que le nouveau manuel «Volume 8, Enseignement aux enfants» va apporter de nombreuses idées enrichissantes pour l'enseignement des sports de neige. J'ose aussi croire que la nouvelle loi sur les activités à risque n'est pas perçue seulement comme une source de complications, mais comme une opportunité d'améliorer la qualité de l'enseignement et la sécurité.

Je souhaite à tous nos lecteurs un excellent hiver!

Bibliographie

Swiss Snowsports Association (2010):
Sports de neige en Suisse, série de manuels, Belp
Swiss Snowsports (jusqu'en 2012): toutes les publications, Belp
Swiss Snowsports (2002): L'enseignement aux enfants, Belp
Swiss Snowsports Association (2006):
Idées pour l'enseignement du ski aux enfants, Belp
La sécurité en piste, avec les règles de conduite de la FIS et les directives de la SKUS pour skieurs et snowboarders, Bern:
bpa – Bureau de prévention des accidents

Internet

http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/fr/home/themen/risikoaktivitaeten/gesetzliche_grundlagen.html

http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/fr/home/themen/risikoaktivitaeten/merkblaetter_links.html

Tous les manuels de formation de SWISS SNOWSPORTS et les numéros d'Academy sont disponibles sur: www.snowsports.ch

Impressum

Chef de projet Andri Poo
Chef de rédaction Arsène Page
Auteurs Samuli Aegerter, Monika Amstutz, Fränzi Berther, Sabrina Blattner, Michel Bonny, Stephanie Bumann, Nicolas Duc, Dominique Gruber, Isabel Jud, Peter Läuppi, Arsène Page, Andri Poo, Arnaud Rossier, Reto Schläppi, Patricia Steinmann, Martina Zumstein
Consultants Education Pool SSSA
Traduction et relecture française Ines Mangisch, Mangisch Translations
Photos Fränzi Berther, Mario Curti, Stephan Müller, Martina Zumstein
Graphique Atelier J & L Zbinden Mathieu, und Illustration CH-3268 Lobsigen
Adresse de la rédaction SWISS SNOWSPORTS, Rédaction, Hühnerhubelstrasse 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch
Mise en page et impression Südostschweiz Presse und Print AG, Südostschweiz Print, Kasernenstrasse 1, CH-7000 Coire, www.so-print.ch
Changements d'adresse A communiquer directement à SWISS SNOWSPORTS, Hühnerhubelstrasse 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch
Prix Compris dans la cotisation pour les membres de l'association SWISS SNOWSPORTS.

Tirage 14 500 exemplaires, dont 11 050 en allemand et 3450 en français